

La revista de recetas
bajas en calorías

NUTRICIÓN SANA



Secciones

- INICIO
- TODAS LAS RECETAS
- MENÚS COMPLETOS
- CLASES DE COCINA
- NUTRICIÓN
- GASTRONOMÍA
- A DIETA
- TRUCOS DE COCINA
- RECETAS EN VÍDEO

FOROS de Cocina Ligera

- NOTICIAS
- LOS VÍDEOS DEL CHEF
- SUMARIO DE LA REVISTA
- STAFF
- SUGERENCIAS

Zona de descargas



Suscríbete
12 NÚMEROS POR
 SÓLO **23,40 €**
SUSCRIBETE

Newsletters ¡Suscríbete!

Cocina Ligera 

Escribe aquí tu email

ENVIAR

[Política de privacidad](#)

Encuentra aquí tus recetas...

Buscar



1 2 3 4



Cocinar con chocolate

Si te apasiona este dulce, te encantará el delicioso toque que aporta a algunos platos salados. ¿No has probado nunca una carne de caza o una ensalada con chocolate? ¡Deliciosas! Te lo demostramos con 5 recetas. [Pincha aquí](#)

¡¡PARTICIPA EN NUESTRO SORTEO!!

¿Quieres una cafetera nueva y moderna? [Aquí](#)

NOTICIAS

Oriol Balaguer ofrece cursos en Madrid durante el mes de octubre. ¿Te interesan? [Mira aquí.](#)

Una buena [ginebra para unos cócteles deliciosos](#)

VIDEORRECETA

Una terrina de salmón del chef Luis Higuera con una lectora de Cocina Ligera

COCINA LIGERA ESTÁ EN...
facebook

me gusta cocinar
 ENTRA AHORA
¡¡AQUÍ!!

RESTAURANTES AL...
¡¡50%!!
el tenedores

Consultorio de nutrición
 Pregunta a Marta tus dudas

Consultorio de cocina
 Pregunta a Luis tus dudas

EN QUIOSCO

Cocina ligera
 y vida sana
DIETA BARI
 -4 KGS. EN 3 SEMANAS
100% BUENA COCINA



Anuncios Google

Escuelas de Pastelería

Cambia tu Futuro Hoy - Gana Más Clases de Panadería y Pastelería
ConexionEducacion.com

Carreras de Gastronomía

Multiplica tus Ofertas de Trabajo Carreras de Gastronomía Aquí
Colleges.CampusCome

Carrera Cocina

Estudie a Distancia y Consiga Empleos Estables. Infórmese Aquí!
ElInstitutoAmericano.com

cocina baja en calorías

¿Buscas cocina baja en calorías? Consigue Mejores Resultados con ASK
www.Ask.com

LAS MEJORES GUÍAS DE COCINA ¡¡A MEJOR PRECIO!!



Y si te has perdido alguna,
consíguela on line...

¡COMPRA AHORA!

Hábitat y decoración: 20 Casas • Brico • Casa&Campo • Diseño Interior • Mi Jardín • Todo Fácil

Salud y belleza: Cocina Ligera • Diabetes Control • Embarazo Sano • Pelo New Look • Prevenir • Psicología Práctica • Ultimate Beauty • Vive • Yoga Journal • Me Gusta Cocinar

Tecnología: On Off